

樊亚平：鹰城俏飞燕 处处舞翩翩

□本报记者 李霞 文/图

5月19日晚上7点多，在市区建设路西段新建不久的野王生态公园，伴随着欢快的音乐，身着白T恤、个子高挑的樊亚平带领队员跳起了广场舞，活力四射，热情洋溢。

樊亚平今年46岁，家住新华区西市场街道优胜社区优胜街小区，在平煤神马集团六矿工作，是全国广场舞运动一级教练员、裁判员，六矿舞蹈协会鹰城飞燕舞蹈队队长。

“樊老师细心，指导动作特别有耐心。”队员贾丽丽说。

樊亚平的自述

我从小爱展示自己，一听见音乐就想跳舞。学生时代，我一直是班上的文娱骨干。每逢班上有文艺演出，老师就让我组织编排。更让我自豪的是，我编排的舞蹈节目常常获奖，老师越夸，我就跳得越有劲。

一波三折学跳广场舞

1996年我刚上班时是在食堂工作，能经常接触到各种好吃的，而我又偏偏忍受不了美食诱惑，时间一长，原来瘦高的我就变胖了。于是我白天上班，晚上和我妹搭伴儿到街头游园跳舞减肥。当时只有跳交际舞的，我们俩就学着跟人家

跳。后来结婚生子，我天天单位家里两点一线，只顾着忙孩子了，就没有坚持。

突然有一天，我无意中蹲下去，却发现站不起来了，可把我吓坏了。到医院一检查，腰椎间盘突出。医生建议我在治疗的同时，不要久坐，要多运动。于是我又开始跳舞。

当时我们小区楼下的广场上就有很多人跳舞。为了锻炼身体，我也成了其中一员。可初学广场舞时，我的节奏总比别人慢半拍，动作也不好看，后来我就利用业余时间认真钻研，跟着电视、网络视频学，认真纠正每个动作，并自费跟着专业老师学。经过十几年的坚持，不知不觉我的腰椎间盘突出完全康复了，还取得了国家体育总局一级广场舞教练员、裁判员等资格证书。

组队教学处处舞翩翩

2011年，矿上舞蹈协会成立了鹰城飞燕舞蹈队，我担任队长。初建舞蹈队时，没有专门的练习场地，部分学员刚学就想放弃，我就不厌其烦地做工作。考虑到很多队员缺乏舞蹈基础，我就自己编排舞蹈动作，从易到难。其中艰辛，不足道也。不过，让我欣慰的是，我们的队伍不断壮大，从最初的7人发展到如今的100多人。

说起广场舞，其实它的范畴很广，包括伦巴、恰恰、鬼步舞、现代秧歌、民族舞蹈等各种舞蹈形式，它将传统舞蹈的美感与体育运动结合在一起，既体现出舞蹈的审美情趣，又具有健身功能，还兼具娱乐性。



樊亚平(前)与队员一起跳广场舞

疫情期间，我在客厅设置了一个小舞台，将自创的舞蹈用手机拍下来制作成小视频传到网上，吸引了不少粉丝。

我经常说，跳舞的目的是健身也是健心，希望所有的舞友都能够舞出健康和美丽。

赵坤迎：一生爱武术 古稀亦矫健



赵坤迎在习武健身

□本报记者 孙书贤 文/图

5月17日早晨，郟县体育场，一位银发老者在练习旋风脚，出拳迅捷，出脚

生风，健步如飞，旁观者皆惊叹不已。

习武者名叫赵坤迎，今年已经71岁，家住郟县龙山街道北大街社区，常年坚持习武健身。

赵坤迎的自述

8岁时我喜欢上了武术，就开始拜师学艺，那时候练的是硬气功。在老师的传授下，我每天晚上练习三个小时的抓气运动，先扎稳马步，吸气在胸，伸出双臂，两手从下向上抓气，手过头顶后呼气，达到气血贯通的目的。10岁时，我开始学习大洪拳，初中毕业后又学习了小洪拳，经过勤学苦练，练就了一身的硬功夫。1969年，我怀着满腔热情加入了中国人民解放军。在部队，我又学习了擒拿格斗。1973年，我退伍后，跟随襄城县的一名亲戚学习了心意拳，这让我在习武的道路上又前进了一步。

习武悟出健身秘方

2000年，我患上了心脏病，严重时，正在走路就不得不坐下来休息。不过还好，经过3个月的药物治疗，加之适当的锻炼，我重获健康。

从此，我深刻地认识到健身的重要性，并悟出拥有一身功夫并不等于拥有了健康。我摸索着从通臂拳、心意拳、大小洪拳、少林拳的基本功中汲取精华，汇成了一整套适合自己的健身方式，通过长期坚持锻炼，做到了关节活、气血通、心态平。

现在我坚持每天早晨去体育场锻炼两个小时，遇到刮风下雨，就在家练习。由于坚持锻炼，我身体健康，虽然上

了年纪，可打一套拳下来面不改色气不喘。

后来我相继收了两个徒弟，传授其武功和健身秘诀。2007年，当时还很年轻的李军政——我的大徒弟，就查出血脂稠，需要去医院打针治疗。他了解到我的健身方式后，就拜师学艺。经过一段时间的练习，李军政的血脂稠情况不治而愈。二徒弟李自培是我的关门弟子，他也是个习武之人，还在县城开了一家武馆，向孩子们传授本领。

持久锻炼体魄健康

在平时的生活中，我除了骑自行车就是步行，时时刻刻注意锻炼。另外，我摸索出了一套干洗面部的健身方式——每天早晨起床后，两手从额头向两边搓洗，然后从眉心向太阳穴两边搓5次，再从眼部向两边搓，最后双手捂面上下搓5遍。

今年疫情期间，我在家坚持锻炼，如躺在床上调动丹田气，转动肚子，每次左右转动10次。坚持一个月后，我的体重居然下降了15斤。

我虽然已经71岁了，可一套拳打下来从没有力不从心的感觉，浑身总是充满了力量。长期的健身锻炼，让我身心健康，即使偶尔的感冒也会不治而愈。

